

- **วิธีที่ถูกต้องในการหลีกเลี่ยงจากผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมให้เลือกและการใช้**
บริการเสิร์ฟตนเองในภัตตาคารหรือร้านอาหารพกพา ต้องมั่นใจได้ว่าอาหารมีที่ปกปิด
โดยปกติเป็นฝาพลาสติกใสบิดอาหารให้พ้นจากการไอจามต่างๆ อาหารแต่ละอย่างควรมี
ที่หีบติดแยกจากกัน และควรมีผ้าขาวเพื่อป้องกันมิให้มีมือถูกต้องอาหาร อีกครั้งหนึ่งที่
อาหารร้อนควรร้อนจัดและอาหารเย็นควรเย็นจัด

แต่อย่าลืมว่าอาหารเป็นพิษหนึ่งในห้ารายมาจากอาหารที่เตรียมที่บ้าน
กฎที่สำคัญสำหรับครัวของท่านก็คือ ใช้เวลาล้างมือด้วยสบู่และน้ำอุ่นอย่างน้อย 30 วินาที
ก่อนจับต้องอาหาร หลังใช้ห้องน้ำ จับต้องสัตว์เลี้ยง หรืออาหารดิบ ใช้เขียงแยกระหว่าง
การหั่นของสดดิบ และอาหารที่พร้อมรับประทาน ล้างเครื่องใช้ในครัว เช่น มีด ในน้ำสบู่
ร้อนๆหลังจากที่ใช้กับอาหารดิบและจะนำมาใช้กับอาหารปรุงสุกแล้ว

จบบทความ

หมายเลขโทรศัพท์ ที่ ถูก ถัด อก ใน ขณะ ที่
พิ มพ์ แต่ มิ ได้ ตรวจจับ ให้ เป็ น ปี จ จ
บั น อยู่ ตลอด เวลา ที่ าน อาจ จั า เป็ น ตั
อง สอบ หมายเลข จาก สมุ ด โทรศั พท์

รับประทานอาหารนอกบ้านหรือ จะมั่นใจได้อย่างไรว่าอาหาร
ปลอดภัย

Eating away from Home? How to Make Sure Food is
Safe.

รับประทานอาหารนอกบ้านหรือ จะมั่นใจได้อย่างไรว่าอาหารปลอดภัย

Eating away from Home? How to Make Sure Food is Safe.

ชีวิตประจำวันที่มีกิจกรรมมากมายนั้นทำให้เราต้องรับประทานอาหารหรือสถานจำหน่ายอาหารจำนวนมากขึ้น แต่ถ้ามิได้รับการดูแลปรุงจำหน่ายอย่างถูกสุขอนามัยหรือเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิพอเหมาะแล้วอาหารเหล่านั้นก็จะทำให้เราป่วยได้ ในแต่ละปี ประชากรในประเทศออสเตรเลียประมาณ 1.5 ล้านคนต้องล้มป่วยลงเนื่องจากอาหารที่ตนรับประทาน

นี่คือคำแนะนำที่จะช่วยให้ท่านมั่นใจได้ว่าอาหารที่รับประทานนอกบ้านนั้นปลอดภัย

- **ภัตตาคารหรือสถานที่จำหน่ายอาหารสะอาดหรือไม่** พื้น บริเวณที่ทำอาหารและโต๊ะอาหารที่สกปรกเป็นที่อยู่ของเชื้อแบคทีเรียและเรียกหาสัตว์ที่เป็นแหล่งนำเชื้อโรค หากพนักงานไม่สามารถดูแลร้านให้สะอาดได้ก็อาจมีความหมายว่าเขาอาจจะไม่สามารถดูแลอาหารให้สะอาดได้ด้วย เครื่องแบบและมือของพนักงานควรสะอาด และหยิบจับอาหารโดยใช้คี้ม

- **อาหารถ้าไม่ร้อนจัดก็เย็นจัดหรือเปล่า** ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือร้านอาหาร กฎที่สำคัญข้อหนึ่งก็คืออาหารร้อนควรจะต้องเก็บไว้ในที่ร้อนจัดและอาหารที่รับประทานเย็นก็ต้องเก็บไว้ในที่เย็นจัด อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วควรจะต้องเสิร์ฟทันทีจากครัว ผู้แสดงอาหารควรจะร้อนจนนำเค็ดเป็นไอและควรรับประทานทันที อาหารที่รับประทานเย็น

ควรจะต้องเย็นเมื่อจะต้องและวางแสดงไว้บนน้ำแข็งหรือในตู้เย็น แขนคัตซึ่งที่ประกอบแล้วและขนมปังที่ใส่ไส้ประเภทที่เสีง่าย เช่น เนยแข็ง ไข่ และเนื้อควรเก็บไว้อย่างแช่เย็น เช่นเดียวกับมิลค์นั้นก็ไม่ควรซื้อ ผลิตภัณฑ์สดจากถ้วยเดียวหรือข้าวควรใช้กฎนี้เช่นกัน หากมิได้เสิร์ฟร้อนแล้วก็ควรจะต้องเก็บไว้อย่างแช่เย็น

- **อย่ากลัวที่จะกินอาหารที่เสิร์ฟมาอย่างครึ่งๆกลางๆ จะร้อนก็ไม่ร้อน จะเย็นก็ไม่เย็น ปรุงไม่สุกจริงๆ โดยเฉพาะอาหารทะเล ไข่ และเนื้อวัว** เป็นเรื่องสำคัญที่อาหารที่ปรุงจากเนื้อสด เช่น เนื้อสด แสมเบอร์เกอร์ และไส้กรอกนั้นได้รับการปรุงจนสุกทั่วถึงทั้งภายในและภายนอก เช่นเดียวกับกับขนมปังขั้ดไส้เนื้อหรือไก่อบ เนื้อสัตว์เหล่านี้มีเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษอยู่ทั่วไปโดยตลอดมิใช่เพียงบนผิวภายนอกเท่านั้น การปรุงให้สุกทั่วถึงจะฆ่าเชื้อโรคเหล่านี้ แต่ถ้าเนื้อภายในยังเป็นสีชมพู นำเนื้อยังเป็นสีชมพู แทนที่จะเป็นน้ำใสๆ นั่นก็หมายความว่าเนื้อนั้นยังไม่สุกทั่ว สดเนื้อและเนื้ออบทั้งก้อนอาจไม่ต้องสุกอย่างทั่วถึงก็ได้เพราะเชื้อโรคโดยทั่วๆ ไปจะอยู่บนผิวเนื้อเท่านั้น แต่คำแนะนำที่ดีที่สุดก็คือจงอย่ารับประทานอย่างที่ดิบจนเกินไป

เมื่อท่านส่งเนื้อหรือไก่ที่ยังไม่สุกดีคืนไปนั้นท่านต้องมั่นใจว่าอาหารอย่างอื่นๆ ในจานนั้นได้รับการเปลี่ยนใหม่ทุกอย่างเช่นกัน เนื่องจากข้าว ผัก หรือพาสต้าอาจได้เปรอะเปื้อนนำของเนื้อสัตว์ที่สุกๆดิบๆแล้ว

- **รับประทานอาหารพกพาทันที** การทิ้งอาหารที่พร้อมรับประทานให้คอยอยู่นั้นเป็นการให้โอกาสเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการเป็นพิษได้เพิ่มจำนวน หากท่านซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านอาหารไปบ้าน ท่านควรตรงกลับบ้านและเก็บอาหารเข้าตู้เย็นทันที และรับประทานอาหารนั้นภายใน 24 ชั่วโมง